

Que es el Dolor?



Que es el Dolor Normal?

Muy simple, el dolor es la respuesta al aprendizaje sobre una pérdida o cambio. Acaba de pasar por una pérdida importante y puede estar sintiendo muchas cosas o puede estar sintiéndose entumecido. Hay tantos sentimientos, sensaciones físicas, pensamientos y comportamientos que son comunes después de una pérdida. Algunos de estos pueden parecer confusos, extraños o atemorizantes para usted. No hay una forma correcta de sentir, no hay una manera correcta de llorar. No hay verdadero dolor normal. Su dolor será tan único e individual como ha sido su relación con la persona que ha perdido. Puede llorar como otras personas que conoce o no. A continuación se enumeran algunas experiencias comunes que las personas informan cuando están en duelo.

Comportamientos Comunes

- trastornos del sueño
- sueños del difunto
- comer mucho o comer poco
- buscar y llamar
- comportamiento distraído
- suspirando
- retiro social
- hiperactividad inquieta
- visitar lugares / llevar objetos que le recuerden a la persona fallecida
- atesorar objetos que pertenecieron al difunto

Tipos de Pensamientos Comunes

- incredulidad
- preocupación
- alucinaciones
- confusión
- sentir la presencia de tu ser querido

Sensaciones Físicas Comunes

- vacío en el estómago
- falta de energía
- boca seca
- opresión en el pecho
- falta de aliento
- opresión en la garganta
- debilidad en los músculos
- ser molestado por el ruido
- sentirse desconectado de usted mismo

Sentimientos Comunes

- tristeza
- soledad
- anhelo
- ira
- estar cansado
- emancipación
- culpa
- impotencia
- alivio
- ansiedad
- conmoción
- entumecimiento
- irritabilidad

“Lo que una vez hemos disfrutado profundamente nunca lo podemos perder. Todo lo que amamos profundamente se convierte en parte de nosotros”. -Helen Keller



¿Es Duelo o Algo Más?

Para la mayoría de las personas, la parte más difícil del duelo son los primeros meses y muchos encuentran que su duelo dura aproximadamente uno o dos años. La intensidad del dolor de duelo generalmente disminuye después de aproximadamente 6 meses, pero eso no significa que haya terminado, o deba terminar, el duelo. A veces el dolor puede ser especialmente difícil e interferir con tu vida.

Si descubre que después de varias semanas su vida aún se ve muy afectada, es posible que desee pensar en buscar más apoyo. Algunas de las siguientes pueden ser señales de advertencia:

- No puedes comer o dormir o estás comiendo y durmiendo demasiado
- No quieres darte una ducha o cuidarte como antes
- Has perdido o aumentado peso
- Siente una sensación general de culpa, odio a sí mismo o pérdida de autoestima.
- Es difícil controlar cómo te sientes y atacas a tus amigos, niños, mascotas o a ti mismo.
- Estás usando alcohol u otras drogas para hacerte frente o adormecerte
- Estás luchando con pensamientos o imágenes no deseadas sobre tu ser querido o cómo murió
- No puedes dejar de pensar en lo que podrías haber hecho para evitar la muerte de tu ser querido
- Evitas pensar en tu ser querido o en lugares y objetos que le recuerdan a tus seres queridos porque son demasiado dolorosos emocionalmente.

Para Obtener Ayuda Para Encontrar Asesoramiento:

Si tiene seguro de salud, puede llamar al número de salud mental que se encuentra en el reverso de su tarjeta o usar el sitio web de su compañía de seguro para buscar un terapeuta o consejero. También puede unirse a un grupo de apoyo de pares. Muchas iglesias y funerarias albergan grupos de apoyo abiertos a todos. Si necesita ayuda para encontrar un terapeuta, un consejero o un grupo de apoyo, un miembro de los Servicios de apoyo de duelo lo puede ayudar.

A veces el dolor puede ser insoportable y causar pensamientos suicidas o depresión. Si está pensando en morir o tiene pensamientos de suicidarse, puede obtener ayuda inmediata. Llame al 911 o vaya a cualquier sala de emergencias si tiene un plan para suicidarse.

También puede comunicarse con lo siguiente:

Línea Directa de Intervención de Suicidio y Crisis (DBHIDS) de Filadelfia

- 215-686-4420
- Línea gratuita las 24 horas, los 7 días de la semana

El Delegado De Salud Mental
215-685-6440

- Compromisos involuntarios de salud mental
- Equipo de emergencia móvil

Línea De Texto De Crisis
Envía "HOME" al 741741

- Un soporte gratuito, nacional, 24/7 para aquellos en cualquier tipo de crisis
- Se lo conectará con un asesor de crisis capacitado

Filadelfia Warm-line
1-855-507-9276

- Disponible de lunes a viernes de 4pm a 7pm
- Hable con un especialista entrenado certificado y capacitado

Línea De Vida Nacional Para La Prevención Del Suicidio

- 1-800-273-TALK (8255)
- Soporte gratuito, confidencial y 24/7 en todo Estados Unidos

References:
<https://complicatedgrief.columbia.edu/professionals/complicated-grief-professionals/overview/>
<https://whatsyourgrief.com/grief-goes-just-plain-miserable-problematic/>
<https://www.nextavenue.org/serious-depression-grieving/>
Doering, Bettina K.; Eisma, Maarten C. (2016)
Treatment for complicated grief: state of the science and ways forward. *Current Opinion in Psychiatry* 29(5), 286-291. doi: 10.1097/YCO.0000000000000263